

# Коронавирусная болезнь (COVID-19)

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес (общественное здравоохранение) просит вашей помощи в замедлении распространения в округе Лос-Анджелес нового коронавируса, известного как COVID-19. Мы понимаем, что жители могут испытывать стресс в связи с широким освещением этого в средствах массовой информации. Поэтому мы предоставляем вам некоторые важнейшие сведения, чтобы держать вас в курсе происходящего.

## Что такое новый коронавирус (COVID-19)?

Коронавирусы — большое семейство вирусов. Многие из них поражают животных, но некоторые коронавирусы животных могут изменяться и поражать людей, а затем передаваться от человека к человеку, и именно это произошло с нынешним коронавирусом, вызывающим болезнь COVID-19.

## Как распространяется COVID-19?

COVID-19 обычно распространяется такими же способами, как и любые другие респираторные заболевания, такие, как грипп. Считается, что этот вирус передается от зараженного человека, у которого проявляются симптомы, другим людям через:

- Воздушно-капельные частицы, образующиеся при кашле и чихании
- Близкий личный контакт, например, уход за инфицированным больным
- Прикосновения к предметам или поверхностям, на которых находится вирус, и последующее дотрагивание до рта, носа или глаз немытыми руками

## Каковы симптомы COVID-19?

Зафиксированные случаи заболеваний колеблются от людей со слабо выраженными симптомами до людей, находящихся в тяжелом состоянии, приводящем к госпитализации, а также к летальным исходам.

Симптомы включают в себя:

- Высокую температуру
- Кашель
- Затрудненное дыхание

## Как я могу защитить себя и других людей от COVID-19?

- Мойте руки как можно чаще водой с мылом в течение не менее 20 секунд, особенно после посещения туалета, перед едой, и после сморкания, кашля или чихания.
- Если вода и мыло недоступны в нужный момент, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе с содержанием спирта не менее 60 %.
- Не прикасайтесь к своим глазам, носу и рту немытыми руками.
- Ограничьте близкие контакты, такие как поцелуи, обмен чашками или столовыми приборами, с больными людьми.
- Прикрывайтесь во время кашля или чихания салфеткой или локтем. Сразу же выбросьте использованные салфетки в мусорное ведро и немедленно вымойте руки водой с мылом, или используйте дезинфицирующее средство для рук на основе спирта.

# Коронавирусная болезнь (COVID-19)

## Существует ли вакцина или лечение?

В настоящее время вакцины не существует, а также не рекомендуется никакое специальное противовирусное лечение. Люди, зараженные COVID-19, должны получать поддерживающий уход, помогающий облегчить симптомы. Эта ситуация быстро развивается, CDC и Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес (DPH) будут продолжать предоставлять обновленную информацию по мере ее появления. CDC и DPH работают круглосуточно ради защиты здоровья людей.

## Могу ли я сдать анализы на COVID-19?

Анализы не нужны, если у вас нет симптомов. Если у вас есть симптомы или вопросы об этом, пожалуйста, позвоните своему врачу.

## Что мне делать, если я думаю, что у меня есть симптомы COVID-19?

Немедленно обратитесь в ваше медучреждение или к вашему врачу для получения рекомендаций.

- Чтобы защитить других людей, находящихся в вашем учреждении, вас могут попросить оставаться в изоляции в вашей комнате или другом помещении, по определению вашего учреждения, в течение не менее 3 дней (72 часов) после выздоровления, что означает, что у вас нет высокой температуры без приема жаропонижающих препаратов, и наблюдается улучшение ваших респираторных симптомов (таких, как кашель, одышка), **А ТАКЖЕ** прошло не менее 7 дней с момента, когда у вас впервые появились симптомы.

Ваше учреждение также должно вместе с вами выявить всех лиц, которые находились в близком контакте с вами, для помещения этих людей на карантин. Близкие контакты включают всех людей, находившихся на расстоянии в пределах 6 футов от вас в течение более 10 минут, начиная с 48 часов до появления симптомов и до окончания периода вашей изоляции. Кроме того, любой, кто контактировал с жидкостями вашего организма и/или выделениями (например, на кого вы кашляли/чихали, кто пользовался с вами общей посудой или контактировал с вашей слюной, или оказывал уход за вами без средств личной защиты), должен находиться на карантине.

## Как насчет визитов моих друзей и родственников?

Визиты ваших друзей и родственников важны для вашего благополучия. Однако, в связи с тем, что посетители могут занести инфекцию COVID-19 в учреждение, а ваше здоровье для нас очень важно, ваше учреждение, вероятнее всего, ограничит посещения для предотвращения распространения вируса. Если ваш гость болен, пожалуйста, защитите себя и других жителей вашего учреждения, попросив его отправиться домой. Поддерживайте расстояние не менее 6 футов от любого больного человека.

Попросите организовать для вас другие альтернативные способы посещений, например, через общение по телефону или видеосвязь.

## Как насчет групповых занятий в моем учреждении?

Общественное здравоохранение попросило учреждения минимизировать групповые личные занятия и мероприятия на открытом воздухе, такие как групповые приемы пищи или собрания. Пожалуйста, обратитесь к руководителю вашего учреждения за дополнительной информацией.

## Что делать, если у меня стресс по поводу COVID-19?

Когда вы слышите, читаете или видите новости о вспышке инфекционного заболевания, испытывать беспокойство и проявлять признаки стресса – нормально. Заботиться о собственном физическом и психическом здоровье крайне важно. Чтобы получить помощь, позвоните на круглосуточную Горячую линию помощи Центра доступа Департамента охраны психического здоровья округа Лос-Анджелес по номеру (800) 854-7771 или 2-1-1.

# Коронавирусная болезнь (COVID-19)

## Что делает мое учреждение для моей защиты?

Обратитесь к руководителю вашего учреждения, чтобы узнать, какие меры предпринимаются для сохранения вашей безопасности и здоровья.

## Знайте, где можно получить достоверную информацию

Остерегайтесь мошенников, ложных новостей и фальсификаций вокруг нового коронавируса. Точная информация, включая объявления о новых случаях в округе Лос-Анджелес, всегда будет распространяться общественным здравоохранением. На нашем веб-сайте есть дополнительная информация о COVID-19, включая “Рекомендации по преодолению стресса”.

- Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес
  - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - Социальные сети: @lapublichealth
- Позвоните на круглосуточную Горячую линию помощи Центра доступа Департамента охраны психического здоровья округа Лос-Анджелес по номеру (800) 854-7771.
- Позвоните по номеру 2-1-1